

# 栄西と喫茶養生記

中山 清 治

「茶は養生の仙薬なり・・・」で始まる「喫茶養生記」は鎌倉時代の代表的な医書の1つである。臨済宗の僧である明庵栄西（1141～1215）が鎌倉幕府の3代将軍源実朝に献上したことで広く知られている。日本で本格的に飲茶の習慣が普及したのはこの栄西以後といわれている。仏教伝来とともに飲茶の習慣はみられるが、古くは遣隋使・遣唐使が中国から茶の苗木を持ち込んできて寺院の境内に植えたのが始まりとされている。

聖武天皇の時代、伝教大師最澄が唐から茶を携えてきて近江国坂本に植たり、また弘法大師も帰朝に際して茶を持ち帰り、備前長崎に植えたといわれている。その当時、茶を用いることが出来たのは貴族階級や僧だけであり、解熱、眠気覚まし、心身の強壮など使い方は薬用を中心としたものであった。平安時代に入ってから、茶の飲用は一時途絶えた状態にあったが、それを復活させたのが栄西である。建久2年（1191）中国からの帰朝に際し多数の苗木や種を持ち帰り、備前の平戸島や背振山に植えたのが各地に広まったとされる。

その後、仏教界では酒が五戒の1つに挙げられるようになると、飲酒に代わり喫茶が推奨され、寺院を中心として一段と普及していったのである。

また、平安時代末期から鎌倉時代にかけての医療界は医と僧をかねる者が多く現れ、医療は仏教的養生法と共に庶民の間に広まって行った。

今日まで栄西については宗教、医療、茶道の分野で研究が進められてきているが、ここでは栄西の著した「喫茶養生記」を中心として栄西の生涯について触れて行きたい。



写真1 鎌倉寿福寺山門



写真2 栄西座像（鎌倉・寿福寺蔵）

## 1. 栄西の生い立ち

栄西は備中（岡山県）吉備津神社の神官賀陽（かや）氏の子として、保延7年（1141）4月20日誕生し、幼名は千住丸と名付けられた。母は田氏と伝えられている。

11歳にして安養寺の静心に師事した。この安養寺の静心和尚は父の友人であり、嘗て天台宗寺門派の総本山、三井寺に学んだとき父と業をともにした間柄であった。

吉備津神社の息子に生まれて仏門に入るということは現代からみると不思議なことと思えるが、当時の社会では本地垂迹の社会であり、神と仏は表裏一体と考えられた時代であったので何ら不思議なことではなかった。最初に修業を積んだ安養寺は元は天台宗の寺院であったが、現在は臨済宗建仁寺派に属する寺院となっている。

14歳で比叡山に登り、天台宗の僧侶として修行をすることになり、千寿丸少年は名前を栄西と改めた。

17歳のとき静心が寂し、その遺言により千命について密教を学ぶことになったが、この頃は叡山と備中を往復していたと言われている。18歳で千命から安養寺で虚空蔵求聞持法を授けられている。平治元年（1159）19歳の折都に出て、叡山に入り有弁について台教を学んでいる。その後、入宋の志をもったのは1161年21歳頃のことであり、7年余りに渡り着々とその準備を進めていたのである。

## 2. 2度にわたる入宋で持ち帰ったもの

初めに入宋したのは仁安2年(1168)4月、栄西28歳のときである。僧として叡山に登って出家をすることについても相当のつてがなくはかなわないと思われるが、更に中国に留学となると一段と経済的な裏付けがなくは実現することは困難である。留学にかかわる渡航費用、滞在費は莫大な額に上るので誰が経済的援助者になったのか興味を引くところである。これに関して2つのことが明らかになっている。まず1つは栄西の血縁者で福岡にいた宋人の豪商に繋がるものが出て援助をしてもらったこと。そしてもう1つは、当時叡山で勢力を誇っていた明雲に近づいて援助をもらったことである。第1回目の留学は期間が僅か6ヶ月間であったが、帰国に際して天台の「新章疎三十余部60巻」を携えて帰り、明雲に献じたのである。書籍を入手し献上するなど、およそ28歳の若者のとれる行動とは思えない。栄西は天才的能力の持ち主だったといわなくてはならない。栄西の援助者となった明雲は第56代と57代の天台座主として実力を誇っていたが、元々は平家の護持僧であったことで、平家の都落ちに伴い義仲の軍勢に寿永2年(1183)に討たれてしまう。これによって栄西は援助者を失ったため、備前、備中、筑前あたりで著述に努めるといった世に埋もれた時代を過ごすことになる。またこの時代は平家が滅び北条氏が興り、政権の交代した混乱の時代でもあった。栄西はこの混乱から避け鎮西の地に避難していたとも考えられる。

文治元年(1185)京都に上る機会を得ると朝廷への接近を図り、後鳥羽天皇に召され、勅を奉じて神泉苑に雨を祈ることになったが、これが功を奏し京都への布教活動の布石となっている。

その後、栄西は京都、奈良を離れ筑前の今津に下り誓願寺でひたすら修行と著作に明け暮れていたが、遠くインドへ行くことを希望し、文治3年(1187)4月19日今津の港から宋船に乗り第2回目の留学を行った。船出してから6日目、八角十三層の六和塔がそびえる臨安の港に着いたのは文治3年(1187)4月25日のことであつた。早速、安在の臨安府を尋ね行政長官の知府按撫次郎に挨拶し、インドの釈迦如来の八大霊塔の巡礼を発願し、海を越えて日本からやってきたので、一刻も早くインドに行きたいので許可を頂きたいと申し出た。

ところが当時、宋の国は北西辺を西夏と接し、西方は吐蕃、南方は大理、大越に囲まれ、往来は容易な状態ではなかった。栄西の申請は許可されなかった。あきらめて帰国することを決意し、日本へ向かい乗船して3日後暴風にあい、船は浙江省東南の瑞安に漂着した。暴風で命が助かったことを契機に、栄西の脳裏には天台山の万年寺のことが浮かんできた。ここは第1回目の入宋の時に訪れたところである。瑞安から北に200キロのところに万年寺があり、徒歩で向かったという。ここで住職である「虚庵壊敵禅師」、臨済禅直系黄竜派8代の禅僧と出会い、以後、在宋中この「虚庵壊敵禅師」の師のもとで万年寺、浙東の太白山天童景德寺(天童寺)にて禅の修行を積んだのである。

建久2年(1191)秋7月、栄西51歳。丸4年間を過ごし明州の港から帰国の途に着いた。船には在宋中手に入れた大量の什物と天童寺を下山する前に収穫した茶種の袋が積まれていた。船は平戸島の北部古江湾の葦の浦を経由して博多湾へ入り、今津の港に着き、無事誓願寺に戻ってくることが出来たのである。

栄西は、茶は人間が生命を全うするための最高の薬であるとして、九州各地を回り茶の栽培に適した土地を探し求めた結果、背振山地という、福岡と佐賀の県境に連なる地を選んだ。中国天台山の山並みに似ていると思い最適地とした。今も麓の霊仙寺の上手の蛤岳から背振山頂に至る所には茶の木が群れが自然に育っているという。

## 3. 喫茶養生記について

「吾妻鏡」建保2年(1214)2月の条に、將軍実朝の二日酔いに栄西が一杯の茶とともに「茶の徳を誉むる書」1巻を奉ったと記されている。現在の「喫茶養生記」は上下2巻からなっているので一般的には上下2巻を献上したものと思われる。また現在伝わっているものは二種類のものがあり、初治本といわれるものは承元5年(1211)正月に記述されたもので、これには寿福寺本、多和文庫本などがある。もう1つの再治本といわれるものは建保2年(1214)正月に記されたもので、東大史料編纂所本、建仁寺本、群書類従本などが存在している。この両者には内容の異同、誤字、誤写、内容の改変された部分もあるとの研究もなされているが、格別な変化は認められていないとのことである。すべてが手書きによる時代のものである以上、誤字、誤写は已むを得ないことでもある。

喫茶養生記においては養生の根源は肝・心・脾・肺・腎の五臓が調和を保ち、これら相互の間が健全に維持されることが大切である。このために「導勝陀羅尼破地獄儀軌秘鈔」にもあるように、肝臓は酸味を好み、心臓は苦味を、脾臓は甘味を、肺臓は辛味を、腎臓は鹹味を好む。故にこれらの食物を適宜摂取することが大切で、中国の人々はこれを適当に摂っているため五臓が調和を保ち、健全でよく長寿を保つことが出来るのである。ところが日本人は、酸甘辛鹹の四味は適当に摂っているが、苦味を摂ることが少なく、その為、心臓が弱り若死にするものが多い。苦味を含んだ食物といえ、そのさいたるものは茶である。中国人は常に茶を飲んでいて長寿を保っているのである。



従って茶は養生の仙薬であり、長寿のための妙薬であると説いている。

喫茶養生記は以下の構成で成り立っている。

#### 茶を喫することによっての養生の記 序

『茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり。山谷之を生ずれば其の地神靈なり。人倫之を採れば其の人長命なり。

天竺、唐土、同じく之を貴重す。我が朝日本、亦嗜愛す。古今奇特の仙薬なり。

摘まずんばある可からず。謂く、劫初の人、は天人と同じ。今の人漸く下り、漸く弱く、四大五臓朽ちたるが如し。然らば、鍼灸も並に傷り、湯治も亦或は応ぜざるか。若し此の治方を好しとせば、漸く弱く、漸く竭きん。怕れずんばある可からざるか。

昔は医方添削せずして治す。今人は斟酌すること寡きか。付して唯れば、天、万像を造るに、人を造るを貴しとなす。人、一期を保つに、命を守るを賢しとなす。

其の一期を保つの源は、養生に在り。五臓を安んず可し、五臓の中心の蔵を王とせむか。心の臓を建立するの方、茶を喫する是れ妙術なり。厥れ、心の臓弱きときは、則ち五臓皆病を生ず。

寔に印土の耆婆往いて二千余年、末世の血脈誰か診むや。漢家の神農隠れて三千余歳、近代の薬味誰か理せむや。然れば則ち、病相を詢とふに人無く、徒に患ひ徒に危うきなり。治方を請ふにも悞有り。空しく灸し、空しく損ず。儉に聞く、今世の医術は則ち、薬を含みて、心地を損ず、病と薬と乖くが故なり。灸を帯して、身命を夭す。脈と灸を戦うが故なり。如かず、大国の風を訪ねて、以って、近代の治方を示さむには、仍つて二門を立てて末世の病相を示し、留めて後昆に贈り、共に群生を利せむと云ふのみ。

時に建保二年甲戌歳春正月日叙す。』(原文註釈・古田紹欽)

#### 茶を喫することによっての養生の記 卷の上

##### 第一 五臓の和合門

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 一に茶の名字を明らかにするの条     | 二に茶の葉の形を明らかにするの条   |
| 三に茶の効能を明らかにするの条     | 四に茶を摘み採る時を明らかにするの条 |
| 五に茶を摘み採る仕方を明らかにするの条 | 六に茶の調整を明らかにするの条    |

#### 茶を喫することによっての養生の記 卷の下

##### 第二 鬼魅を遣所除するの門

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 一に飲水病         | 二に中風で手足が思うように動かない病 |
| 三に食べ物を受け付けない病 | 四に瘡の病              |
| 五に脚気の病        |                    |

#### 五種の病を桑をもって治療する

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 一 桑粥の法      | 二 桑の煎じ法     |
| 三 桑木を服用する法  | 四 桑の木を口に含む法 |
| 五 桑の木の枕の法   | 六 桑の葉を服用する法 |
| 七 桑の実を服用する法 | 八 高良薑を服用する法 |
| 九 茶を喫する法    | 十 五香煎を服用する法 |

このように喫茶養生記は、榮西が在宋中に見聞しあるいは経験した茶の栽培法、飲み方、採取法、効能等を述べている。またこの他、桑の飲み方効能を記している養生書である。

榮西が再度入宋をした頃、宋では禅宗が盛んであり、当然榮西も禅の修業に励んでいる。禅宗は専一に瞑想することによって仏の悟りに入ると言われており、長時間の瞑想が睡魔に襲われ心身の疲労をきたすということが起こる。茶を飲むことによって疲労を早く回復することが出来、更に精神をも爽快にすることが出来る。中国では茶が古い時代から一般に飲用されていたことは榮西も述べている。

宋の禅僧は特にこうした茶の効用に着目し、睡魔を防止し疲労の回復をはやめることが出来ることから、長時間の瞑想に堪えるためには茶の飲用は欠かせないものであると考えたのである。

したがって禅僧は菩提達磨の像の前に集まり、深厳な儀礼の下に一碗の茶を飲み、これを茶の儀礼としたとされてい

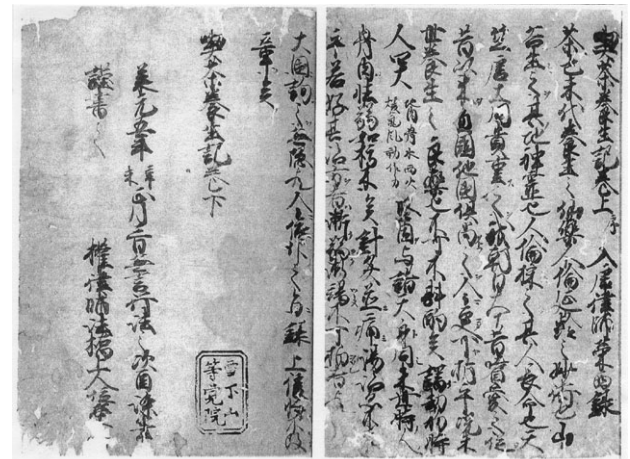


写真3 喫茶養生記の序文と卷末部分(鎌倉・寿福寺蔵)

る。留学した栄西もこうした茶の儀式に加わり、自ら茶を飲み、茶の効用を体験し、禅の修業とともに茶に関する儀式を学んだものと思われる。

栄西は茶に興味を抱き、留学中に様々な文献から、あるいは口伝から茶に関する養生法と知識を得ようと努力をした。また当時、茶と並んで養生法の1つとされていた桑の療法を知り、この二つを合わせて持ち帰り、目的とするところは禅の普及にあったが同時に喫茶の習慣を国内にも広めようと考えたのであった。

#### 4. 栄西の晩年

1191年宋より帰国して九州で禅宗の布教活動をはじめたが、3年後の1194年には叡山より禅宗停止の命を受けると、建久9年（1198）「興禅護国論」を著して、禅宗は鎮護国家の法であると説いた。また禅は日本天台宗の宗祖となった最澄が説いた精神を統一する「止観」であると強調した。

その間一方では建久6年（1195）筑前博多に聖福寺を創建し、九州における布教の拠点としている。栄西は京都でも布教を始めるが旧仏教の弾圧を受けると鎌倉に下る。正治2年（1200）北条政子が建立した寿福寺の住持となり、鎌倉幕府の帰依を得ると、今度は幕府の権力を背景にして京都に上り、建仁2年（1202）建仁寺を創建した。そこでは禅と密教、天台止観の3教を兼修することを行って、旧仏教からの指弾を避けている。



写真4 博多の聖福寺



写真5 京都・建仁寺の庫裏



写真6 京都・建仁寺の望閣楼



写真7 京都・建仁寺開山堂手前の茶碑



写真8 京都・建仁寺開山堂手前の桑の碑



喫茶養生記を著し、鎌倉幕府に献上したのが承元5年（1211）のことであり、栄西は71歳となっていた。幕府より禅宗が認められると栄西は席を暖める暇もないほど忙しくなり鎌倉から京都、博多と往來をしたという。低身長でハンディを負っていたにもかかわらず、精力的で常に未来志向の行動をとることが多かったため周囲からは批判を受けたことが多かったものと思われる。しかし栄西は何時においても怯むことはなかったという。

栄西の入滅については二つの説がある。鎌倉幕府の公的な記録とされている「吾妻鏡」によれば、建保3年（1215）6月5日寿福寺で入滅したとされている。このとき將軍実朝は遠江守大江親広を使者として臨終を見舞わしたとある。

一方、「沙石集」によれば7月5日と記されている。鎌倉にあった栄西が京都に上って臨終を迎えたいといい、実朝が老齡のため止めたにも拘らず、「遁世ひじりを、世間にいやしく思いあいて候ときに往生して、京童部に候わん」と言って京に上り建仁寺で入滅したとされるものである。

栄西は75歳の高齡をもって活動と栄光と未来志向の生涯を閉じたが、生涯を通して幸運に恵まれた人生であったといわれている。栄西の御霊は建仁寺の開山堂に祀られている。現在、開山堂の手前には栄西を称え、茶碑と桑の記念碑が建てられているが、茶祖として大陸の医療文化を日本に齎した宗教家兼医師として歴史上偉大な足跡を残した人物である。

禅僧としての称号が明庵であり、その他著作や活動から様々な称号が伝わっているので挙げておく。

遍照金剛、渡宋巡礼沙門、智金剛、備前州日応山入唐法師、金剛仏子、日本国上都平城達智門入唐比丘栄西、菩薩比丘、大宋国天台山留学日本国阿闍梨伝燈大法師位、比丘、倭漢十藪沙門賜阿紫闍梨伝燈大法師位、入唐律師権律師橋上人位、入宋求法前権僧正法印大和尚位、造東大寺大勧進、千光祖師

#### 参考文献

- |                  |       |   |         |       |
|------------------|-------|---|---------|-------|
| 1. 鎌倉時代医学史の研究    | 服部敏良  | 著 | 吉川弘文館   | 昭和39年 |
| 2. 栄西            | 多賀宗隼  | 著 | 吉川弘文館   | 昭和40年 |
| 3. 日本の禅語録一 栄西    | 古田紹欽  | 著 | 講談社     | 昭和52年 |
| 4. かながわの医療史探訪    | 大滝紀雄  | 著 | 秋山書房    | 昭和58年 |
| 5. 日本の医学         | 宗田 一  | 著 | 思文閣     | 昭和60年 |
| 6. 栄西 京都宗祖の旅     | 高野 澄  | 著 | 淡交社     | 平成2年  |
| 7. 栄西を訪ねて 生誕地と生涯 | 芝村哲三  | 著 | 吉備人出版   | 平成16年 |
| 8. 栄西 喫茶養生記      | 古田紹欽  | 著 | 講談社学術文庫 | 平成12年 |
| 9. 栄西 千光祖師の生涯    | 宮脇隆平  | 著 | 禅文化研究所  | 平成21年 |
| 10. 茶の医療史        | 岩間眞知子 | 著 | 思文閣     | 平成21年 |